

Aktuelles Warm-Up (Gemeinsamer Start durch Warm-Up-Leiter pünktlich zum jeweiligen Trainingsbeginn)

Teil 1: Kreislauf in Schwung bringen (1 Teil, max. 5 Minuten)

1. Allgemeines Lauf ABC
2. Seilspringen Easymode
3. Koordinationsleiter Basics (nur bei kleiner Gruppe)
4. Rollen (nur bei kleiner Gruppe)

Teil 2: Mobilisation (1 Pflichtblock, 1 Zusatzblock (optional für Nicht-BEST), max. 7 Minuten)

- P1. Spiderman (2x pro Seite), Schulter-Rücken-Mobilität (10x), Hüftheber (einbeinig, 12x pro Seite)
P2. Handwalk mit Liegestütz (4x), Sumo-Squad (4x), Back-Bridge (10x)
Z1. Skorpion (2x pro Seite, 10 Sek. halten), Gewichtsverlagerung tief (2x pro Bein), Schwimmer (3 Stufen, je 8x)
Z2. Beinpendel (Gesicht zur Wand, 8x), Halsdehnung (1x Kreisen, 8 Sek. halten, 1x pro Seite), Ausfallschritte (6 Richtungen, je 2x)
Z3. Frankenstein (8x pro Bein), 4 Punkt Split-Mobilität (2x), Standwaage (8 Sek pro Bein)
Z4. Windmühle (12x pro Bein), Beinpendel (Schulter zur Wand, 8x), Einbein-Balance-Zirkel (5 Sek pro Stufe halten)

Teil 3: Extra (optional für Einheiten 90+ Minuten, max. 10 Minuten)

1. Mini-Games
2. Seilspringen Hardmode
3. Koordinationsleiter Advanced

Teil 4: Aktivierung (nur für BEST, zählt nicht als Warm-Up Zeit)

1. Schnelle Füße (3 Übungen), Sprint (2x 2 Bahnen), Badmintontanz (1-Step One-Two)
2. Badminton-spezifisches Lauf ABC (Sidesteps, Chinasprünge, Umsprünge, etc.)
3. Eckenlaufen (8x 12 Ecken)
4. Kraftzirkel 1 (Burpies, W-Pose, Monkey-Stance, Front-Kicks, Rudern, Breakdance, Finger-Push-Off, Backfists)
5. Kraftzirkel 2 (Pistolen-Kniebeugen, Y-Pose, Mini-Crunches, Round-Kicks, Liegestütz, Wadenlifts, Bein-Scheibenwischer, Climber)
6. Kraftzirkel 3 (Jackknives, Bow-Stance, T-Pose, Knieheber, Side-Kicks, Baumstamm, Ninja-Jumps, Punches)

Teil 5: Einspielen (optional, max. 8 Minuten)

1. Schläge (Drive, Netzdrop, Schieben, Drop (2x), Clear, Smash (2x))
2. Schlagfolgen (L-K-K, L-L-K, L-S-K, L-K-L-F-K)
3. Halbfeld-Wettkämpfe (Netzrollerduell, Box gg Box)
4. Racketspeed (Ohne Netz, Drive, Netz gg Abwehr (2x))

Warm-Up Länge:		<u>60 Minuten Einheit</u>	<u>90 Minuten Einheit</u>	<u>120 Minuten Einheit</u>
BEST	Maximal 25% der Trainingszeit	15 Minuten	22,5 Minuten	30 Minuten
Nicht-BEST	Maximal 30% der Trainingszeit	18 Minuten	27 Minuten	-

Wer zu spät kommt, macht sich selbständig mit Teil 1 und 2 warm und kann danach zur großen Warm-Up-Gruppe hinzukommen.

